

Maratona D'Europa Trieste 2010



Una nuova Maratona, un altro bellissimo percorso, un'altra grande esperienza Umana

Sottotitolo: Roberta "My First Marathon"

Dopo un po' di tempo torno a scrivere un nuovo Diario di corsa.

Lo faccio sull'Onda dell'ennesima emozione che mi ha provocato questa nuova esperienza.

Oggi ho fatto il Pacer delle ore 4,15 alla Maratona di Trieste ed è stata pur in forma abbastanza travagliata, davvero una nuova bellissima esperienza.

Vengo da un periodo, (e ancora non riesco a liberarmene), abbastanza complesso dal punto di vista fisico. Molti di voi sono ormai stanchi (e hanno ragione), di sentire le mie lagne sul ginocchio, che ormai durano da mesi ma che vi assicuro sono giustificate; basterebbe che vi facessi leggere il referto della risonanza magnetica che è più lungo di un libro di Harry Potter.

Non bastasse, da qualche tempo si è aggiunto un disturbo alla destra dell'inguine ..una simil ernia che ernia non è e non si capisce cosa sia, ma che mi ha creato più di qualche disturbo. Disturbo che commentavo appena ieri come ormai quasi impercettibile, ma che ha pensato bene di ripresentarsi proprio ieri sera, notte di vigilia della Maratona.

Il bollettino medico si conclude con un unghia rotta e infettata al piede destro (notare ..tutto il disturbo sta a destra del mio corpo.....anche il ginocchio è "dalla parte giusta") ricordino della maratona di Padova e che ha pensato bene di diventare, (anche quello), sintomatico proprio alla vigilia di Trieste.

Con il morale "in Garage" mi sono svegliato stamattina alle 4,00 temendo davvero di non riuscire a tener fede all'impegno preso.

Metto una protezione al dito infettato, con grande cautela infilo la scarpa , c'è ancora fastidio ma sembra un po' meno e l'inguine fa solo un po' male.

Per prudenza alle 4,30 parto (alle 7,00 ci sono i Bus navetta che partono e la mia macchina compete meritatamente con me nel campo dell'efficienza "strutturale").

Vado!! nel buio pesto diretto come un fuso verso il casello (credevo io) di Quarto D'Altino. Un gatto nero mi attraversa la strada..un gatto nero...ma dove c...va alle 4,30 di mattina?

Pazienza! Io non credo a queste cose....una decina di toccatine, corna e bicorna, sputo a dx e sputo a sx, due colpetti di clacson, una leggera flatulenza e un rutto provocato e tutto viene esorcizzato.

Arrivo a Quarto d'Altinoil casello non c'è più.....mi affido al Tom Tom e questo comincia a farmi vagare per le campagne dell'Est Veneziano.



I minuti passano e tutta la prudenza in termini di orario me la sono giocata e sono passato ampiamente in debito, tanto che per un attimo penso seriamente a tornarmene a casa. Poi tra varie peripezie mi ritrovo in prossimità di Tessera e da lì raggiungo il casello di Venezia Est e finalmentesono le 5,30

Metto una virtuale mano sulla virtuale spalla della mia auto e gli dico : adesso io e te Bambina dobbiamo cercare di portare a buon fine una impresa disperata.

Lei non parla ma intuisco che mi ha detto di sì e allora a manetta verso Trieste.

L'impresa è davvero probante perché devo essere in centro almeno un quarto d'ora prima per "postare" le mie cose.

145 Km in 1 ora e un quarto, compreso fare benzina, pagare al casello, attraversare il centro, parcheggiare, scaricare.

Tutto questo con una macchina che già a 90 Km/h va in crisi di ossigeno.

Così tra mille volte ripetere mentalmente "adesso si rompe..adesso scoppia", lancio la mia "incerottata" a 166 Km costanti (fonte Tom Tom).

Nella penombra mi sembra di intuire una lingua a penzoloni che fuoriesce dal radiatore. Resisti Piccola!!

Faccio tutto e arrivo nel Parking alle 6,50.

Per fortuna le Navette sono appena fuori e di corsa raccolgo le mie cose e vado.

A Gradisca (sede di partenza) solito rito di sempre: Vestizione pettorale palloncini

..Bagno, e siamo pronti a partire. Finalmente si passa alla parte bella di questo racconto. Da (praticamente) subito si crea un certo feeling con un primo gruppetto di podisti che ci seguono.

Simpatici e cordiali fanno domande sul ritmo da tenere e su come affronteremo le asperità descritte nell'altimetria.

Io scherzo e tento di allietare il gruppo e loro rispondono bene.

Questo fa un po' dimenticare il consistente fastidio al piede e quello al fianco che si presenta a fasi alterne.

Per fortuna il ginocchio a queste velocità rischi ne corre pochi.

Scopro che nel gruppo un discreto numero (6 - 8 Persone) sono alla loro prima maratona.

Questo mi stimola molto nel cercare di aiutarli anche con le parole ad arrivare "bene" a Trieste.

In particolar modo Roberta che avrà un ruolo determinante nella buona riuscita di questa giornata.

Lei in particolare mi sta affianco e ascolta con molta attenzione i consigli che io cerco di darle.

La giornata dal punto di vista climatico è buona, solo un pelino troppo umida, ma non essendoci il sole tutto sommato è un clima quasi perfetto per correre.

Un po' alla volta tutti i neofiti vanno in crisi commettendo gli errori più classici che si commettono in queste occasioni.

Ci siamo prodigati in consigli ,sempre senza invadenza, ma molti di loro, (spesso inconsapevolmente), li hanno ignorati pagando poi gli sforzi e gli errori.

Roberta invece rimane al mio fianco e ascolta con attenzione tutto quello che le viene detto.

A un certo punto sta bene e se ne va un po' avanti.



Si intuisce però che lo fa senza cedere a tentazioni ma con la prudenza e la consapevolezza del proprio stato.

Le asperità si sono dimostrate in realtà molto meno "Aspre" di come venivano dipinte per cui ci troviamo a "scollinare" con un certo vantaggio sul ruolino di marcia.

Prudentemente Roberta si è affiancata a noi in salita e arriva in ottime condizioni al 25° Km dove comincia la parte facile, lunga discesa dolce e piano finale fino all'arrivo.

Le dico che ora può osare un po' di più e lei allunga piano piano il passo per provare ad andare.

Guadagna 300 - 400 mt poi si assesta ad un ritmo simile al nostro.

La riprendiamo piano piano verso il 32° km, perché lei piano piano comincia a sentire la stanchezza.

In questo tratto di percorso anche lo scenario è molto bello, si corre col mare in vista, la strada è bella ...larga ben assistita e anche un po' (non tantissimo) frequentata.

Abbiamo perso tutti i "debuttanti", il nostro gruppo è ora tutto di facce nuove raccattate qua e là tra chi ha recuperato e chi si è fatto raggiungere per poi tentare di prendere il nostro ritmo.

Roberta no! Dall'inizio della gara è sempre con noi un po' più avanti o al nostro fianco ma sempre con noi.

Ora è davvero stanca nonostante la sua ottima condotta di gara.

Le spiego che noi stiamo rallentando gradatamente per perdere quel vantaggio, non perso nelle salite per cui per lei sarà meno arduo rimanere con noi e seguirci fino al traguardo.

Provaci Roberta e lei ci prova!

Con una costanza e una regolarità invidiabile rimane lì e senza mai aver avuto fino a quel momento un vero cedimento.

Gli ultimi 4 Km rimaniamo soli con lei.

Si sono persi tutti gli altri e allora noi stiamo tutti concentrati su di lei, la coccoliamo come una bambina piccola, la sosteniamo continuamente ma è soprattutto lei che ci mette molto del suo.

All'ultimo km la incitiamo ad accelerare, lo facciamo quasi per scherzo, ma lei dopo aver titubato solo per una ventina di secondi ci prova e va.

Io avrei voglia di seguirla per sostenerla anche in questo esaltante finale, ma devo fare "il mio mestiere" e la guardo andare lenta ma decisa e costantemente in progressione.

Arriviamo al traguardo e la troviamo lì ad aspettarci.

Io l'abbraccio come se fosse una vecchia conoscenza, non potrei giurare su chi possa essere realmente più felice tra me e lei.

Sicuramente lei, ma anche io lo sono tanto per lei ..ma anche per me perché finora non avevo mai avuto la fortuna di "condurre per mano" qualcuno dall'inizio alla fine fino ad un risultato che lei sosteneva difficilmente raggiungibile.

4,13 e qualcosa il suo tempo e lei mi dice che se ha finito così bene è grazie a "Tutto quello che mi hai insegnato per strada" (parole testuali).

Nella mia ancor breve carriera di Pacer ho avuto ottime soddisfazioni ma questa è la più grande di tutte.

Non ho nemmeno più pensato al mio piede e al mio fianco che sono tornati alla ribalta solo dopo la rottura dell'incantesimo.



Ma anche quando mi tolgo il calzino tutto irrorato di un misto tra sangue e altro, sembra che il tutto si sia come anestetizzato, tanta è la soddisfazione per come si è chiusa questa giornata partita in maniera così travagliata.

Tra l'altro siamo stati a detta dei tanti che mi hanno poi fermato degli ottimi pacer e qualcuno nonostante non ce ne siamo accorti ce lo siamo alla fine portato al traguardo in 4.14.48 tempo direi ottimale.

Finisco la giornata mangiando una pessima pasta con Gianluca Spadotto che ha avuto la pazienza di aspettare tutti i miei passaggi di svestizione e altro per fare compagnia a me "straniero" in terra Giuliana, lui che invece qui è praticamente di casa.

Esito finale: Un'altra bellissima esperienza, una delle tante che la corsa, Dannata e Meravigliosa nostra Amante, ci sa dare.

Giancarlo